

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 24 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	460	22,14	34,14	75	642,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	22
	Пирожок печеный с картофелем	180	6,83	19,9	29,48	249,18	142
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	600	23,83	25,68	89,86	666,4	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	22,8	15,6	17,45	321,1	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351

	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<i>Итого за полдник:</i>	420	33,74	18,29	85,05	635,5	
	<i>Итого за день:</i>		82,61	80,61	254,11	1995,29	